distrimed.com
Le matériel médical sur le net

Mode d'emploi

Informations à lire avant l'utilisation de votre podomètre

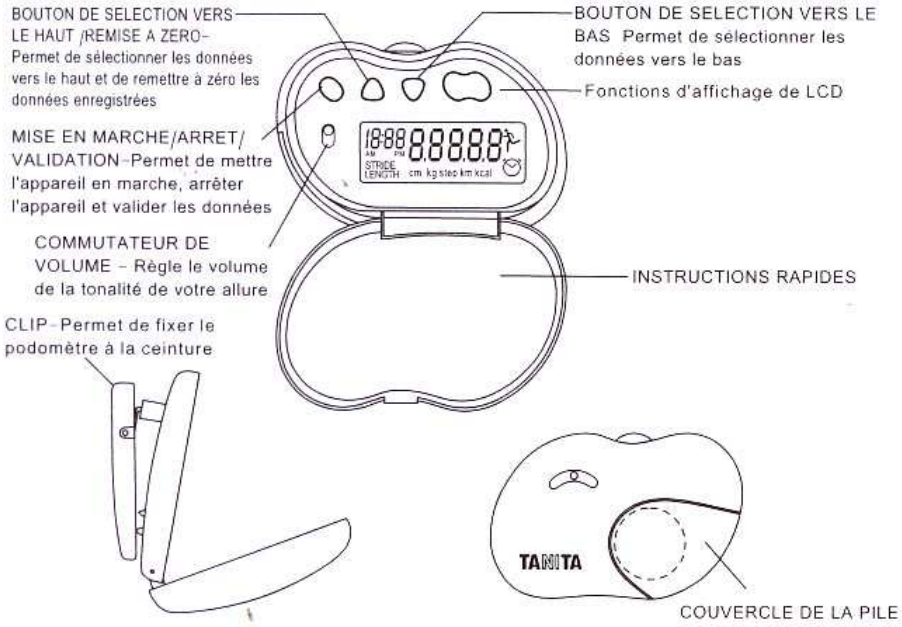
Attention:

- Évitez de laisser le podomètre à la lumière directe du soleil.
- Ne soumettez pas le podomètre à des chocs, n'appuyez pas sur l'écran à cristaux liquides.
- N'employez pas d'eau ni de détergent pour nettoyer votre podomètre, employez seulement un chiffon humide.
- N'ouvrez pas l'intérieur de votre podomètre.

Attention:

- Gardez toutes les pièces à l'écart des enfants (vis, piles..).
- Consultez votre médecin avant de commencer tout exercice physique.

Fonctions du podomètre :

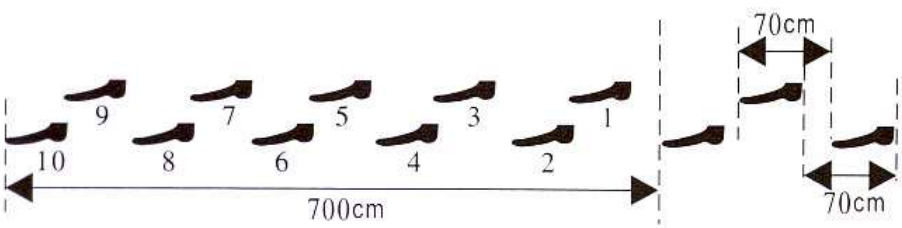

BOUTON DE SELECTION VERS LE HAUT /REMISE A ZERO- Permet de sélectionner les données vers le haut et de remettre à zéro les données enregistrées
MISE EN MARCHE/ARRET/ VALIDATION -Permet de mettre l'appareil en marche, arrêter l'appareil et valider les données
COMMUTATEUR DE VOLUME - Règle le volume de la tonalité de votre allure
CLIP - Permet de fixer le podomètre à la ceinture
BOUTON DE SELECTION VERS LE BAS Permet de sélectionner les données vers le bas
Fonctions d'affichage de LCD
INSTRUCTIONS RAPIDES
TANITA
COUVERCLE DE LA PILE

Glossaire

HORLOGE	Fonction horloge : 12 heures (AM / PM).
NOMBRE DE PAS	Nombre de pas que vous avez effectués. Chaque fois que vous avancez votre pied gauche ou droit devant, un pas est effectué.
LONGUEUR DE PAS	Longueur moyenne d'un pas. Un pas est la longueur entre le talon du pied arrière au talon du pied avant.
DISTANCE PARCOURUE	Nombre de kilomètres (km) effectués. Il est calculé en multipliant le NOMBRE DE PAS par la LONGUEUR de PAS.
POIDS CORPOREL	Poids corporel en kilogramme (kg).
NOMBRE DE CALORIE BRULEES	Nombre de calories que vous avez brûlées lors de l'effort. Ce résultat varie en fonction de votre vitesse, la durée de votre séance d'entraînement et de votre poids.
CHRONOMÈTRE	Fonction chronomètre.
ALLURE	Fonction de réglage de l'allure.

Programmation votre podomètre

1. Avant d'utiliser votre podomètre, vous devez d'abord déterminer la longueur de votre pas. Pour déterminer la longeur de votre pas, marchez 10 pas, puis divisez la distance parcourue par 10. Le résultat est la longueur de votre pas moyen. Pour obtenir un résultat encore plus précis, répéter cette mesure plusieurs fois.



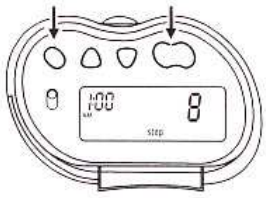
© 2001 Société Tanita
Tous droits réservés

CE

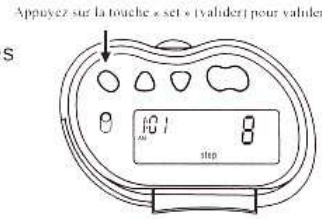
Cet appareil est doté d'un antiparasite conformément à la directive CE 89/336EC.

distrimed.com
Le matériel médical sur le net

2. Pour accéder au MODE COMPTEUR DE PAS, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mot « step » s'affiche. Appuyez et maintenez la touche START/STOP/SET (MISE EN MARCHE/ARRET/ VALIDATION) pendant 3 secondes. « CLOCK » (HORLOGE) clignotera lentement.



3. Réglez l'heure en appuyant sur UP (VERS LE HAUT) ou DOWN (VERS LE BAS). Maintenez les touches correspondantes enfoncées plus d' 1 seconde pour que la fonction de réglage rapide s'enclenche. Relâcher la touche pour arrêter la fonction de réglage rapide.



4. Après avoir réglé l'heure, appuyez sur « set » (valider) pour accéder au mode « longueur de pas ».

5. Enregistrez votre longueur de pas en appuyant sur UP (VERS LE HAUT) ou DOWN (VERS LE BAS). Chaque fois que vous appuyez sur UP (VERS LE HAUT), le nombre affiché augmentera de « 2 » jusqu'à 180 cm. Ensuite il fera un nouveau cycle en repartant à 30cm. Appuyer sur le bouton DOWN (VERS LE BAS) pour baisser le numéro affiché.

6. Après avoir validé votre longueur de pas, veuillez enregistrer votre poids en appuyant le bouton « START/STOP/SET » MISE EN MARCHE/ARRET /VALIDATION.

7. Veuillez enregistrer votre poids en utilisant les boutons UP (VERS LE HAUT) et DOWN (VERS LE BAS). Votre podomètre accepte n'importe quel numéro entre 25 kg et 150 kg.

8. Après avoir enrefistré votre poids, veuillez valider en appuyant sur « START/STOP/SET » MISE EN MARCHE/ARRET / VALIDATION. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 60 secondes, le podomètre quittera le mode d'enregistrment automatique.

- Vous serez amenez à paramétrer à nouveau votre podomètre après remplacement de la pile.

La touche MODE

Appuyer sur le bouton de MODE change la fonction de podomètre selon les séquences suivantes :
Compteur de pas (step)>Distance parcourue (km)>évaluation de consommation de calorie (kcal)>chronomètre >vitesse

Compteur de pas

1. Votre podomètre enregistre le nombre de pas automatiquement.
2. Pour remettre à zéro vos relevés, appuyer et maintenez la touche UP/ RESET (VERS LE HAUT/REMETTRE A 0) pendant 2 secondes. Ceci effacera tous les relevés de la fonction compteur de pas et de la consommation de calories.

Mesure de la distance parcourue

1. Enregistre la distance (en kilomètres) que vous avez parcourue.
2. Une valeur correcte de longueur de pas est importante pour mesurer votre distance parcourue. Veuillez suivre les procédures dans la section SET UP/ PROGRAMATION si vous voulez ajuster la valeur de longueur de pas.
3. Pour remettre à zéro vos relevés, appuyer et maintenez la touche UP/ RESET (VERS LE HAUT/REMETTRE A 0) pendant 2 secondes. Ceci effacera tous les relevés dans les fonctions de distance parcourue et consommation de calories.

Évaluation des calories brûlées

1. Quantité de calories que vous avez consommées en vous déplaçant. Votre vitesse de marche, durée de la séance d'entraînement et votre poids sont importants dans le calcul de la consommation de calories.
2. Veuillez entrer votre poids (en Kilos) en suivant les procédures dans la section SET UP.
3. Pour remettre à zéro vos relevés, appuyer et maintenez la touche UP/ RESET (VERS LE HAUT/REMETTRE A 0) pendant 2 secondes. Ceci

distrimed.com
Le matériel médical sur le net

effacera tous les relevés dans les fonctions compteur de pas et distance parcourue.

Chronomètre

1. Vous pouvez chronométrer la durée de votre séance d'entraînement en employant cette fonction.
2. L'affichage à cristaux liquides montrera un numéro à cinq chiffres. De gauche à droite, le premier chiffre représente les heures, les deux suivants représentent les minutes, et enfin les deux derniers représentent des secondes.
3. Appuyer sur « START/STOP/SET » « MISE EN MARCHE/ARRET/VALIDATION » pour mettre en marche le chronomètre. Appuyer une nouvelle fois pour mettre sur pause. Pour continuer, appuyez de nouveau sur « START/STOP/SET » « MISE EN MARCHE/ARRET /VALIDATION ».
4. Appuyer sur UP/RESET (VERS LE HAUT/REMETTRE A 0) pendant 2 secondes pour remettre à zéro le chronomètre.
5. Le chronomètre continuera à chronométrer votre durée de séance d'entraînement même si vous avez changé en une autre fonction.

CONTROLE DU RYTHME DE VOTRE ALLURE

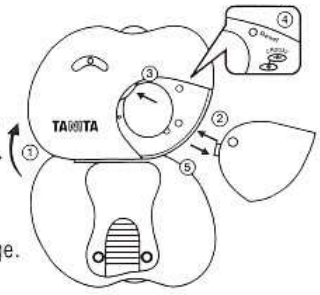
1. La fonction contrôle du ryhtme de l'allure vous aide à réguler votre rythme de course.
2. Il accepte un rythme de course entre de 50 à 200 foulées par minute.
3. Veuillez ajuster la valeur en utilisant UP (vers le haut) et DOWN (vers le bas).
4. Appuyer sur « START/STOP/SET » « MISE EN MARCHE/ARRET/VALIDATION » pour actionner cette fonction. Le podomètre émettra un bip selon votre réglage.
5. Appuyer de nouveau sur « START/STOP/SET » « MISE EN MARCHE/ ARRET /VALIDATION » pour arrêter cette fonction.
6. La fonction contrôle de l'allure continuera à fonctionner même si vous avez changé en une autre fonction.
7. *N'oubliez pas d'arrêter la fonction contrôle de l'allure après votre séance d'entraînement afin de préserver les piles de votre podomètre.*

Comment dois-je portez mon podomètre

1. Attachez solidement le podomètre à votre ceinture en utilisant le clip de ceinture de podomètre.
2. Veuillez vous assurer que le podomètre ne soit pas incliné.
3. Ne placez pas votre podomètre dans votre poche, les résultats seront imprécis.

Remplacer la batterie

Votre podomètre utilise une pile de CR2032. Veuillez remplacer la pile quand l'affichage est blanc ou difficile à lire.



1. Ouvrez la couverture selon le diagramme d'illustration.
2. Glissez la couverture de batterie vers la droite.
3. Insérez une nouvelle pile CR2032 avec son (+) côté vers le haut.
4. Appuyez sur la touche de remise à 0 pour réinitialiser l'affichage.
5. Fermez le couvercle.

- Votre podomètre vous incitera automatiquement à saisir vos données personnelles. Veuillez suivre les procédures dans la section SET UP.

Caractéristiques

Modèle	PD-637
Horloge	12 heures (AM/PM)
Taille des pas	30 cm ~ 180 cm
Echelle de Poids	25 kgs de ~ 150 kgs
Compteur de pas	0 ~ 99,999
Mesure de la distance	0 ~ 999.99 kilomètres (km)
Consommation de calories	0 ~ 9,999.9 kcal
Chronomètre	0 ~ 9hr 59min 59sec
Contrôle du rythme l'allure	50 ~ 200 bpm (foulées par minute)
Dimensions	71 x 46 x 17 mm
Poids	Approximativement 40g

Tanita France
Villa Labrouste 68, boulevard Bourdon
92200 Neuilly-sur-Seine
Tél: 01 55 24 99 99
Fax: 01 55 24 98 68
Email:Info@tanita.fr http:// www.tanita.com
Assistance clientéle : 0800 731 6994

TANITA
Pour prendre les bonnes mesures